5.090 Polievka šči 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hovädzie pliecko	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
kapusta kyslá b. n.	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,32	0,50	0,40
zemiaky	2,50	1,75	2,50	1,75	3,00	2,10	3,00	2,10
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
smotana	0,70	0,70	0,70	0,70	0,75	0,75	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	11		12		16		16	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na drobné kocky, zalejeme vodou a varíme v slanej vode s očistenou cibuľou a bobkovým listom. K polomäkkému mäsu pridáme nasekanú kyslú kapustu a ďalej varíme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, rozšľaháme s vodou a smotanou. Vlejeme do vriacej polievky a varíme ešte 20 minút. Umyté očistené a na drobné kocky pokrájané zemiaky osobitne uvaríme v slanej vode. Nakoniec ich pridáme do polievky. Krátko povaríme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	368	88	4,46	4,3	0,9	7,1	1,6	46,2	1,1	0,003	0,0	0,1	15,9	0,0
B	399	96	4,82	5,0	1,2	7,1	1,6	48,3	1,2	0,003	0,0	0,1	15,9	0,0
C	493	118	5,87	6,5	1,8	8,2	1,7	52,0	1,4	0,00	0,1	0,1	16,4	0,0

										4				
D	559	134	6,01	7,9	2,5	8,8	1,8	57,1	1,4	0,004	0,1	0,1	16,5	0,0